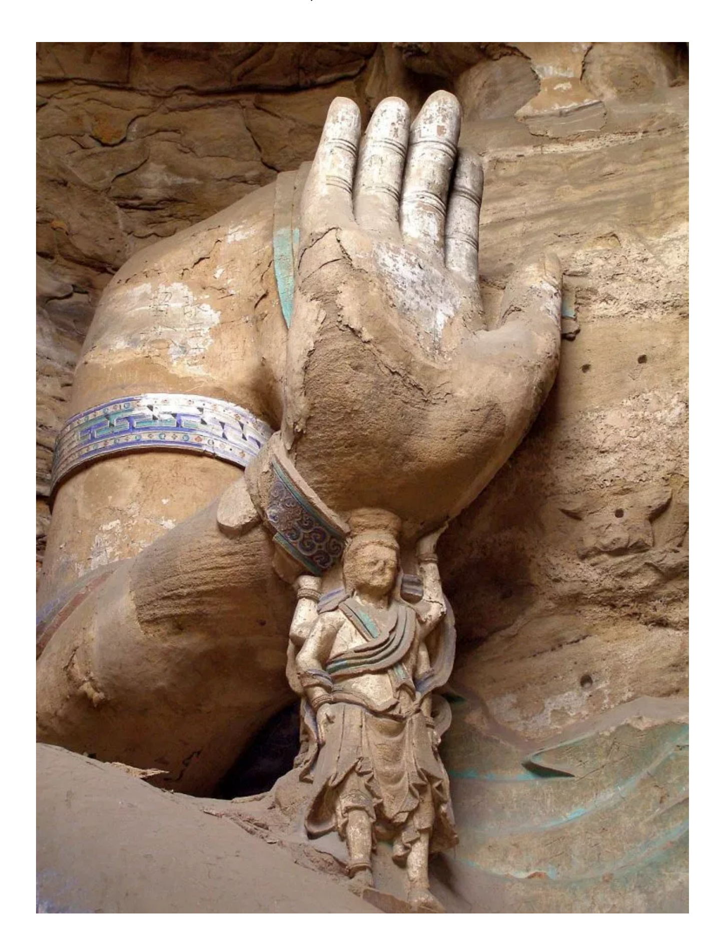
Die fünf Tugendregeln im Buddhismus

7. Oktober 2018 **8 Kommentare**

Zu den Grundlagen des Buddhismus, die allen unterschiedlichen Richtungen gemeinsam sind, gehören die 5 Silas, die fünf Tugendregeln. Diese sollten die Basis für das Leben jeden Menschens bilden, der sich Buddhist nennt.



Dabei wird von Anfang an berücksichtigt, dass der Mensch schwach und fehlbar ist. Die Regeln sind nicht mit einem strengen “Du sollst” sondern mit einem “ich bemühe mich” formuliert. Das finde ich sehr sympathisch. Es ist also nicht per se eine schreckliche Sünde, wenn man Fehler macht. Man darf es immer und immer wieder versuchen. Mit viel Übung wird man immer weniger Fehler machen.

Die fünf Tugendregeln des Buddhismus

Im Bewusstsein, dass das Leben voller Leiden ist, bemühe ich mich um die Einhaltung der folgenden Regeln:

1. Keinem lebenden Wesen ein Leid anzutun, d.h. weder mit Worten noch mit Taten zu verletzen, nicht zu töten

2. Nichts mir ungerechtfertigt anzueignen. d.h. nicht zu stehlen, nicht zu betrügen

3. Keinem Wesen durch mein sexuelles Verhalten ein Leid anzutun

4. Kein Wesen durch meine Rede zu verletzen. d.h. nicht zu lügen, nicht zu schwätzen, nicht zu verleumden.

5. Mir nicht das Gehirn mit Rauschmitteln zu vernebeln d.h. mich nicht zu betrinken oder Drogen zu konsumieren

Diese fünf Tugendregeln, die 5 Silas, sind mir vor allem auch dadurch sympathisch, weil sie nicht nur mein eigenes sondern auch das Leiden der anderen im Fokus haben.

Wenn man sich nur an die Einhaltung dieser Regeln hält, sollten so schreckliche Verbrechen wie sexueller Missbrauch und Korruption bei buddhistischen Lehrern, Mönchen und Nonnen eigentlich unvorstellbar sein. Und doch kommt das vor. Ich bin dafür, dass man diese Skandale öffentlich macht, auch von den Verbrechen, die z.B. in Myanmar von Buddhisten an Muslimen verübt werden, spricht. Doch sollte man dabei daran denken, dass dies nicht den buddhistischen Verhaltensregeln entspricht. In meinen Augen haben diese Verbrecher die Bezeichnung "Buddhist" nicht verdient.

Manch einer formuliert darüberhinaus "die Übung des Gegenteils".
1. übe dich darin, Leben zu schützen und Leben zu erhalten
2. sei freigiebig
3. sei ein vertrauenswürdiger Mensch, in allen Belangen
4. sage stets die Wahrheit, lass vor allen Dingen die Schmeicheleien, um persönlichen Vorteil zu erlangen
5. sei dir darüber bewusst, dass der Geist schon genügend durch sein diskursives denken und seine Verblendung getrübt ist

Buddha sollte uns als Vorbild dienen. Er hat selbst fürchterlichen Mördern die Aussicht auf Erlösung, das Nirvana, zugebilligt, wenn sie bereuen und solche Taten aus wahrer Einsicht heraus nicht mehr begehen. Für mich von besonderer Bedeutung, dass Buddha Menschen, die einen Fehler begangen haben, nicht verurteilt. Im Buddhismus gilt es, jeden Tag, jeden Moment für einen neuen Anfang zu nutzen. Wenn man einen Fehler gemacht hat, was sehr menschlich ist, heißt es, diesen Fehler in Zukunft zu vermeiden.

Uposatha

Für die Laienbuddhisten gibt es weitere 3 Regeln, die an bestimmten Tagen einzuhalten sind. Dies sind die Vollmond- und Neumondtage, die auch Uposatha-Tage genannt werden:

6. Nicht essen außerhalb der Essenszeiten. Das heißt, ab der Mittagszeit wird nichts mehr gegessen

7. Kein Schmuck, kein Parfüm, kein Makeup; kein Tanz, keine Musik u.ä

8. Nicht auf einem hohen weichen Bett schlafen

Ihr seht: Bei den zusätzlichen Regeln geht es darum, Abstand von einem allzu üppigen und luxuriösen Leben zu gewinnen.

Ich habe schon öfters versucht, so einen Uposatha-Tag einzuhalten. Das ist im täglichen Leben einer Großstadt gar nicht einfach. Neben der Dauerbeschallung durch Musik aus allen Ecken ist mir bewusst geworden, wie oft ich gegen so manche Regel verstoße. Wie schnell ist ein unbedachtes Wort gesprochen! Makeup und Schmuck sind selbstverständlich und es fällt schwer, bewusst darauf zu verzichten.

Natürlich gehört für mich zu einem solchen Tag dazu, dass ich kein Fleisch esse und keinen Alkohol trinke. Gerade Alkohol verträgt sich nicht mit Meditation, die ja für Buddhisten sehr wichtig ist.

In Thailand verbringt man den Uposatha-Tag gerne in einem Tempel. Da meditiert man gemeinsam mit den Mönchen und das gemeinsame Einhalten der Regeln fällt leichter.

Buddhistische Mönche und Nonnen haben noch weit mehr Regel (Patimokkha), an die sie sich halten sollen.

Die fünf Silas in der ausführlichen Fassung vom Ehrw. Thich Nhat Hanh findet Ihr hier